

平成29年度

1月予定献立表

1月の給食目標
食べ物に感謝し
残さず食べよう

1月給食回数 17回

※後半は裏面です。 杉並区立泉南中学校

日	曜	主 食 牛 乳	主菜・副菜 デザート	主 な 材 料						献 立 のねらい 献立メモ	エネル ギー kcal	たん ばく 質 g
				赤 体の組織を作る		緑 体の調子を整える		黄 エネルギーとなる				
				1群 魚、肉、卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂			
9	火	豚肉とごぼうの 炊き込みご飯 牛乳	あ 揚げだし豆腐 七草汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 菜ばな	ごぼう 大根 かぶ 白菜 長ねぎ	米・麦 しらたき 上新粉 砂糖 小麦粉	油	七草汁 春の七草をい ただき、体の調 子を整えましょ う。	741	26.1
10	水	カレー ライス 牛乳	コーン入りサラダ カフェオレゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ホールマト 小松菜	玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	米・麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま	カフェオレ ゼリー 牛乳とコーヒー を混ぜたゼリー です。	886	23.1
11	木	青 菜 ご 飯 牛乳	鮭の照り焼き のっぺい汁 鏡開きあんもち	鮭 あずき 豆腐	牛乳	大根葉 にんじん 小松菜	大根 長ねぎ えのきたけ	米・麦 さといも こんにゃく でんぷん 砂糖 白玉粉 上新粉	ごま油 油 ごま	鏡開きあんもち 白玉粉と上新 粉で団子を作り ます。	840	36.8
12	金	さんまの 混ぜご飯 牛乳	みそ汁 もやしの梅じょうゆあえ 果物	さんま 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 いんげん	長ねぎ もやし 梅干し 果物	米・麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	さんまの混ぜ ご飯 さんまの短冊切 りを唐揚げにし て味付け、ご飯 に混ぜます。	797	28.1
15	月	シーフード ピラフ 牛乳	チーズオムレツ 野菜スープ	えび あさり 卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	マッシュルーム ホールコーン 玉ねぎ たけのこ キャベツ	米・麦 砂糖	油 バター	チーズオムレツ オムレツの具に ダイスチーズを 使います。	742	32.1
16	火	マーボー ライス 牛乳	野菜のナムル 乳ない豆腐	豚挽肉 豆腐	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜	長ねぎ もやし 大豆もやし みかん缶	米・麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	マーボーライス 大量の豆腐の 使用は、11月～ 4月です。	781	29.6
17	水	わかめご飯 牛乳	ポテトコロッケ 切干大根の炒め煮 白菜とえのきのみそ汁	豚挽肉 卵 油揚げ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 大根葉	玉ねぎ 切干大根 大根 白菜 えのきたけ	米・麦 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	ポテトコロッケ コロッケは、じゃ がいもがたくさ ん摂れます。毎 月いろいろなコ ロッケを作りま す。	876	26.0
18	木	親子丼 牛乳	(国内産食材の日) けんちん汁 もやしと小松菜の 甘酢あえ	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ もやし	米・麦 砂糖 さといも こんにゃく しらたき	油	親子丼 毎月、検査をし た安全な卵を使 用しています。	797	32.9

日	曜	主 牛 食 乳	主菜・副菜 デザート	主 な 材 料						献 立 のねらい 献立メモ	エネ ギー kcal	たん ぱく 質 g
				赤		緑		黄				
				体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーとなる				
1群 魚、肉、卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂							
19	金	麦ご飯 牛乳	(食育の日) ひじきふりかけ いわしのおろし添え 沢煮わん 糸寒天のごま酢あえ	いわし 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめん じゃこ 糸寒天	にんじん 小松菜 ゆかり	ごぼう 長ねぎ 大根 たけのこ もやし きゅうり	米・麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	糸寒天の ごま酢あえ 寒天には食物 せんいが多く含 まれています。	743	28.4
22	月	大豆入り ドライカレー 牛乳	サウピカンサラダ ミルクゼリー	豚挽肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリー キャベツ ホールコーン 黄桃缶	米・麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	サウピカン サラダ 人気のサラダで す。じゃがいも のせん切りを油 で揚げます。	881	27.8
23	火	麦ご飯 牛乳	ししゃもの二色天ぷら 肉じゃが かぶの香り漬け	卵 豚肉	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん かぶの菜 いんげん	玉ねぎ キャベツ かぶ	米・麦 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 砂糖	油 ごま	ししゃもの二色 天ぷら 青のりとごまの 二種類です。	777	26.3
24	水	深川めし 牛乳	ホキの西京焼き スキージ	あさり ホキ 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	米・麦 砂糖 こんにゃく さつまいも	油	深川めし 東京都の郷土 料理です。昔は 東京湾で、あさ りがたくさんと れました。	743	36.6
25	木	きな粉 揚げパン 牛乳	白菜と肉団子の スープ煮 じゃがバター	きな粉 卵 豚挽肉	牛乳	にんじん 小松菜 ニラ	白菜 長ねぎ もやし	コッペパン じゃがいも でんぷん 砂糖	油 バター	きな粉 揚げパン リクエスト上位 の主食です。揚 げパンは人気メ ニューです。	781	29.8
26	金	麦ご飯 牛乳	とり天 みそ汁 野菜のごまあえ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	長ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ	米・麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	とり天 大分県の郷土 料理です。鶏肉 に下味をつけて 天ぷらにしま す。	753	26.5
29	月	麦ご飯 牛乳	(国内産食材の日) 鮭のちゃんちゃ焼き いもだんご汁 野菜のわさびあえ	鮭 鶏肉	牛乳 こぶ	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ しめじ えのきたけ	米・麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	バター	いもだんご汁 じゃがいもを蒸 してつぶして、 でんぷんを混ぜ て団子にしま す。	743	35.7
30	火	長崎 チャンポン 牛乳	さつまいもの ごま団子焼き 果物	豚肉 かまぼこ あさり いか うずら卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ メンマ 果物	蒸し中華 砂糖 さつまいも でんぷん 白玉粉	油 ごま	長崎チャンポン 魚介類、野菜 たっぷりのチャン ポン麺です。	858	33.5
31	水	キムチ チャーハン 牛乳	春巻き わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜 ニラ	キムチ 長ねぎ たけのこ もやし	米・麦 春巻きの皮 はるさめ でんぷん 小麦粉	油 ごま	春巻き 具だくさんの春 巻きです。人気 メニューです。	793	28.4

全国学校給食週間 1月24日(水)～30日(火) 各地の郷土料理を取り入れた献立を実施します。

2学年なし 1月31日(水) 移動教室

今年もどうぞよろしく願いします。安全でおいしい給食をめざします。給食室一同

※食材料購入および学校行事等の都合により多少献立を変更することがあります。
※供給栄養量については、月平均でプラス、マイナス10%になるように努めています。

中学校生徒	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
東京都標準値	820	30.0
今月の平均	796	29.9